

2026年《常食》献立予定表

	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)
朝食	ねじりパン ジャム 牛乳 マカロニサラダ バナナ	食パン ジャム 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ドックパン ジャム 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン ジャム 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン ジャム 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:506kcal タンパク:14.8g 塩分:1.6g	エネルギー:519kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:489kcal タンパク:15.4g 塩分:1.4g	エネルギー:577kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:492kcal タンパク:18.4g 塩分:1.6g	エネルギー:445kcal タンパク:18.9g 塩分:1.8g
昼食	御飯 サバの味噌煮 肉じゃが おひたし 味付のり	御飯 シーフードカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯 鯖のさんしょう焼き 炊き合わせ 和えもの	菜飯 鯛の塩焼 そばろあんかけ 味噌汁	梅昆布うどん 中華風煮 木の芽田楽 プリン (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 牛肉のスタミナ焼 辛子和え 白菜とベーコンのスープ ふりかけ	御飯 ぶりの照り煮 きんぴら牛蒡 薩摩汁 味付のり
	エネルギー:698kcal タンパク:28.6g 塩分:3.1g	エネルギー:761kcal タンパク:24.8g 塩分:3.7g	エネルギー:662kcal タンパク:26.7g 塩分:2.5g	エネルギー:651kcal タンパク:28.4g 塩分:3.1g	エネルギー:510kcal タンパク:23.8g 塩分:4.6g	エネルギー:624kcal タンパク:22.1g 塩分:2.7g	エネルギー:734kcal タンパク:26.2g 塩分:2.6g
							
夕食	御飯 鶏のチリソース炒め 甘酢和え 味噌汁 きゅうり漬	御飯 豚肉ソテーおろしソース うの花炒り 煮浸し かき玉汁	そばろ丼 切り干し大根の炒め煮 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 おでん 生姜酢和え ヨーグルト和え 漬物	御飯 海老フライ 高野の田舎煮 ドレッシング和え オレンジ&リンゴ	きのこ御飯 北海焼き 炊き合わせ ごま味噌和え パイナップル	御飯 鶏肉のきのこソースかけ 炒り豆腐 甘酢和え つぼ漬け
	エネルギー:649kcal タンパク:21.3g 塩分:3.9g	エネルギー:717kcal タンパク:28.7g 塩分:3.3g	エネルギー:813kcal タンパク:33.6g 塩分:4.9g	エネルギー:773kcal タンパク:27.7g 塩分:3.7g	エネルギー:880kcal タンパク:29.6g 塩分:2.0g	エネルギー:716kcal タンパク:33.2g 塩分:4.0g	エネルギー:771kcal タンパク:29.6g 塩分:3.2g
							

都合により献立が変更になる場合があります

☆今週の献立メモ☆

鶏のチリソース炒め：鶏肉をトマトケチャップと辛味のきいたソースでお召し上がりください。

オレンジ & リンゴ：食後にさっぱりとした果物をどうぞ。

梅昆布うどん：とろろ昆布と梅干しをのせた温かいうどんをどうぞ。



☆栄養元気情報☆

No.1092

旬の食材：真鯛



3月～6月の春ごろと9月～11月の秋ごろに旬を迎えます。春先の真鯛を「桜鯛」、秋頃の真鯛を「紅葉鯛」とよびます。春先の「桜鯛」は、産卵期の直前を迎え、大きな白子や卵を蓄えています。卵や白子を蓄える準備をしている桜鯛は、これから迎える産卵期のためにエサを荒食います。そのため、まるまると太って脂がのっているのが特徴です。旬の真鯛は脂がのっているため、真鯛の味そのものを活かした、シンプルな料理にするのがおすすめです。

